

MNICHŮV PRŮVODCE K ČISTÉMU DOMU I MYSLI

ŠÓKEI MACUMOTO



MNICHŮV PRŮVODCE K ČISTÉMU DOMU I MYSLI

ŠÓKEI MACUMOTO



Šókei Macumoto

Mnichův průvodce k čistému domu i mysli

お坊さんが教えるところが整う掃除の本

OBOUSAN GA OSHIERU KOKORO GA TOTONOU SOUJI NO HON

Copyright © 2011 by Shoukei Matsumoto

Original Japanese edition published by Discover21, Inc., Tokyo, Japan

Czech edition is published by arrangement with Discover 21, Inc.

Translation © Martin Haloun, 2024

Czech edition © GRADA Publishing, a.s., 2024

ISBN 978-80-271-5416-6

Obsah

Předmluva k českému vydání	7
Úvod	9
1. Zásady úklidu	11
Co je to uklízení	12
O odpadcích	14
Kdy věci čistit a kdy je uspořádat	16
Větrání	18
Jak si poradit s hmyzem	20
Prostřídejte si své úklidové povinnosti.....	22
Věnujte pozornost počasí.....	25
Neodkládejte to na zítra	26
2. Užitečné předměty	29
Roucha samue	30
Ručníky tenugui	32
Sandály setta	34
Pracovní rukavice a ponožky	36
Koště a lopatka	37
Látková prachovka	39
Kbelík	41
Smetáček a péřová prachovka	43
Srp, zahradnické nůžky a brusný kámen	45
3. Kuchyň, toaleta, koupelna.....	47
Kuchyň	48
Toaleta	53
Koupelna	58
Prádlo	61
Žehlení	65
Sezónní obměna oblečení	67

Skladování	69
Nádobí	71
Opravy	75
Vůně	78
Plíseň	80
4. Úklid pokoje	83
Podlahy	84
Pokoje pro přijímání hostů	87
Domácí oltář	90
Dveře šódky	93
Osvětlení	96
5. Okolí domu	99
Vchod	100
Zahrada	104
Okna	107
Sítě proti hmyzu	109
Cesta domů	111
Terasa	114
6. Očista těla a duše	117
Mytí obličeje	118
Spánek	121
Dýchání	123
Čištění zubů	125
Stříhání vlasů	127
Tělesné funkce	129
Jídlo	132
7. Když už jsme s úklidem hotovi	135
Věci, které nevlastním	136
Uspořádání	139
Prožívání ročních období	141
Velký výroční úklid	144
Doslov	147
SLOVNÍČEK	153

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ

Milí čeští čtenáři,

jsem poctěn a nadšen tím, že má kniha byla přeložena do nádherného českého jazyka. Tento počin mě moc potěšil a rád bych s vámi při této příležitosti sdílel několik myšlenek.

Cesta vzniku této knihy začala v Japonsku. V průběhu mnišského výcviku jsem přišel na to, že úklid není jen fyzický úkon, ale i hluboká praxe harmonizující mysl a ducha.

Každý pohyb koštětem při zametání či hadrem při utírání se mi stal meditací – cestou k pročištění prostoru okolo mě i myšlenek ve mně. Toto uvědomění mě inspirovalo k tomu, abych učení o uklízení sdílel se světem v naději, že ostatní najdou v této prosté činnosti stejný klid a jasnost jako já. *Mnichův průvodce k čistému domu i mysli* vyšel poprvé v Japonsku před více než deseti lety. Tehdy jsem si nedovedl představit, že by se mohl setkat s tak velkým ohlasem, jakého se mu dostalo.

Slyšel jsem, že česká kultura se svou bohatou historií a hluboce zakořeněnými tradicemi sdílí mnoho hodnot s kulturou japonskou. Oba naše národy si uvědomují, nakolik jsou pro každodenní život důležité vděčnost, respekt a všímavost.

Podmanivá a vznešená krása českých klášterů a hradů mi připomíná pokojnou atmosféru japonských chrámů. Schopnost ocenit klid a prostor pro rozjímání, kterou naše kultury sdílejí, mezi nás staví úžasný most.

Mnichova průvodce jsem věnoval učení a praxi japonského buddhismu. Důraz přitom kladu na úklid jako na duchovní praxi pěstující klidnou a soustředěnou mysl. Do textu jsem zahrnul praktické techniky a rituály, které dokážou všední domácí povinnosti proměnit ve chvíle plného vědomí a vděčnosti. Díky tomu, že kniha už byla přeložena do zhruba dvaceti jazyků, jsem zjistil, že v ní obsažené praxe jsou prospěšné pro lidi po celém světě a může si je osvojit každý bez ohledu na své kulturní prostředí.

Všem českým čtenářům, kteří se na tuto cestu vydají se mnou, jsem ze srdce vděčný. Váš zájem mě naplňuje nadšením. Nemůžu se dočkat dne, kdy budu moci navštívit vaši krásnou zemi, potkat se s vámi a společně uklízet.

Úklid je v jádru konání neohraničené časem ani prostorem, vyživující náš životní prostor i naše nitro. Doufám, že vám tato kniha pomůže najít v prostém každodenním úklidu radost a klid a že vám díky ní do života vstoupí pocity míru a naplnění.

Děkuji, že mou práci zvete do svých domovů a srdcí.

S nejbližším *gašó*,
Šókei Macumoto
září 2024

ÚVOD

Jsem buddhistický mnich z kláštera Kómjódži ve čtvrti Kamijačo v japonském Tokiu. Do kláštera Kómjódži jsem přišel v roce 2003, abych se stal mnichem v buddhistické škole *Džódo šinšú* (Pravá škola Čisté země). Mnichův den začíná úklidem. Zameteme celý chrám i zahrady a vyleštíme hlavní chrámovou síň. Neděláme to proto, že by tam byla špína nebo nepořádek, ale proto, abychom se zbavili chmur a těžkostí, které máme na srdci.

Když navštívíte chrám, ucítíte na tom pokojném místě jakési blažené chvění. Zahrady jsou pečlivě udržovány, vše je dokonalé a na zemi nenajdete ani lísteček. Usadíte-li se v hlavní chrámové síni, budete se cítit bdělí a vaše záda se přirozeně narovná. Vše zde slouží ke zklidnění mysli.

Prach zametáme proto, abychom odstranili své světské touhy. Špínu drhneme, abychom se osvobodili od toho, na čem lpíme. Všechn čas, který věnujeme pečlivému čištění každého chrámového koutu a škvíry, je pro nás nesmírně obohacující. Žijeme prostě, věnujeme čas rozjímání o sobě a jsme pozorní ke každému okamžiku. Tímto způsobem by neměli žít jen mniši. V dnešním uspěchaném světě bychom tak měli žít všichni.

Každý den nám nabízí nové příležitosti a my všichni jsme výsledkem činů, které vykonáme. Žijete-li nedbale, vaše

mysl bude znečištěná, jakmile však zkusíte žít vědomě, zase se začne pomalu pročišťovat. Máte-li čisté srdce, svět hned vypadá jasněji. A když je váš svět projasněný, můžete být k ostatním laskavější.

Buddhistické školy jsou proslulé úklidovými praxemi svých mnichů a uklízení je v Japonsku obecně velmi ceněné jako způsob „kultivování ducha“. V této knize vám představím metody každodenního úklidu, které se běžně využívají v chrámech, a přitom vám přiblížím, jaké to je studovat na mnicha. Připojím také informace o zenové praxi, jež jsou jakýmsi výtahem z diskusí jednak se Šójóem Jošimurou, mnichem zenové školy Sótó, který propaguje zen-vegetariánskou kuchyni, jednak se Seigakuem, mnichem *unsui* (učedníkem zenu), jenž vyučuje japonský zen v Berlíně v Německu.

Doufám, že zde popsané úklidové techniky rádi uplatníte i u sebe doma. Není na nich nic složitého. Jediné, co potřebujete, je chuť vymést prach ze svého srdce. Prostředkem k jeho vyčištění se stanou vaše každodenní domácí práce. Zlepšíte tím náladu nejen sobě, ale všem okolo.

Potěší mě, když si díky této knize lépe uvědomíte, že každodenní domácí práce jsou příležitostí k rozjímání o sobě samých.

Šókei Macumoto
mnich z kláštera Kómjódži
listopad 2011

1.

ZÁSADY ÚKLIDU



CO JE TO UKLÍZENÍ

Japonci odjakživa považovali uklízení za něco více než jen za běžnou domácí práci. Studenti základní i nižší střední školy u nás zcela běžně společně uklízejí třídu, což se, pokud vím, jinde vůbec nedělá. Vychází to nejspíš z toho, že v Japonsku není uklízení jen pouhým odstraňováním nečistot. Vždy je spojené s třibením ducha.



Když přijdete do kláštera, všimnete si, jak je všechno mimořádně dobře udržované. Je tomu tak pochopitelně proto, aby se návštěvníci cítili vítáni, ale pak také z toho důvodu, že uklízení je pro mnichy, kteří tam žijí a studují, důležitou asketickou praxí. Vše je čisté, upravené a krásně vyleštěné.

Když jsem studoval na mnicha v klášteře v Kjótu, měla i ta nejmenší chyba, jíž jsem se dopustil při skládání nebo rovnání oblečení, za následek výchovný pohovor s některým z mých vedoucích.

Jestli budete mít někdy tu možnost, pozorujte, jak mniši uklízejí svůj chrám. Budou oblečeni v rouchu *samue*, v tradičním pracovním oblečení buddhistických mnichů, tiše zabraní do své činnosti a přitom se budou tvářit vesele a spokojeně. Uklízení není něco, co by nás obtěžovalo, či něco, co ve skutečnosti dělat nechceme a rádi bychom s tím byli hotovi co nejdříve. Říká se, že jeden z Buddhových učedníků dosáhl osvícení tak, že nedělal nic jiného než, že si při zametání zpíval: „Zbav se prachu. Odstraň špínu.“ Neuklízíme proto, že je tu špína, ale proto, abychom kultivovali svou mysl.

O ODPADCÍCH

Co jsou to vlastně odpadky? Jsou to věci, které jsou špinavé, opotřebované, zbytečné, nevyužité, nadále nepotřebné a tak podobně. A přitom nic nezačíná jako odpad. **Z věcí se stanou odpadky, až když se s nimi jako s odpadky zachází.**

Buddhisté věří, že nic nemá fyzickou podobu – *tai*. To znamená, že nic nemá svoji vlastní podstatu samo o sobě. Japonský výraz *mottainai* označující „zbytečnost“ pochází z tohoto slova. Když však nic nemá svoji vlastní podstatu, jak může něco existovat? Všechny věci existují díky tomu, že se vztahují k sobě navzájem, a tak vzájemně udržují svoji existenci. S lidmi se to má stejně. Lidé a věci v našem životě jsou tím, co nás utváří a činí tím, kým jsme. Proto nám také nepřísluší rozhodovat, zda je něco užitečné, nebo prohlašovat o věcech, které už neumíme použít, že jsou to odpadky.

Traduje se, že nejvyšší představitel Pravé školy Čisté země mistr Rennjo jednou zvedl útržek papíru, který ležel v hale, a pravil: „Dokonce i tento cár papíru nám daroval Buddha a nesmí být promarněn.“ Záměr Japonců neplýtvat není veden jen snahou nevytvářet odpad, ale i vděčností vůči věcem.

Lidé, kteří si neváží věcí, si neváží lidí. Jakmile už nějakou věc nepotřebují, je to pro ně odpad. Pokud dítě vyrůstá s takovými rodiči, bude se stejně chovat nejen k věcem, ale i k přátelům.

Každá věc v sobě obsahuje nesmírné množství času a úsilí, které do ní někdo vložil – „srdce“ toho, kdo ji vyrobil. Je důležité na to pamatovat a při úklidu pociťovat vděčnost a nezacházet s věcmi ledabyle.



Samozřejmě že nemůžeme schraňovat ve skříní všechno jen proto, že nechceme vytvářet odpad. Některé věci v sobě mají stále ještě trochu života, navzdory tomu, že už jsou starší. Mohly by ještě někde vyniknout, ale místo toho jsou kdesi zavřené, zapomenuté a končí svůj život, aniž by spatřily denní světlo. To je velmi smutné. Buďte vděční věcem, jež vám posloužily, a pošlete je dál lidem, kteří je mohou znovu použít, takže budou zase potřebné a znovu zazáří. Važte si věcí, které máte přímo před sebou.

KDY VĚCI ČISTIT A KDY JE USPOŘÁDÁVAT

Myslíte si, že nezáleží na tom, kdy uklízíte, a že se do toho můžete pustit, až když si na to najdete chvílku? Zmiňoval jsem, že uklízení je způsob, jak svou mysl zbavit chmur a těžkostí, ale i kdybyste zametali a vytírali ostošest, stejně vás to neosvěží, pokud to budete dělat až po setmění. V buddhistických chrámech nepřichází v úvahu, že by se s uklízením začalo po západu slunce.

K čištění prostor, nábytku a jiných věcí je nejvhodnější ráno. Udělejte si z toho svou první ranní činnost. Denní režim mnicha ve výcviku začíná brzkým probuzením, umytím obličeje, obléknutím se a recitováním sůter. Teprve poté je učedník připraven začít uklízet a věnovat se denním povinnostem. Když vaše tělo pocítí ještě před úsvitem svěží chladný vzduch, naplní vás to energií na úkoly, které máte ten den před sebou. Potichu uklízet obklopeni tichem – dřív než se probudí ostatní lidé a příroda – osvěží a vyčistí vaši mysl. Když se pak ostatní začnou probouzet, jste už s úklidem hotovi a plně připraveni na úkoly dne. Ranní uklízení dává naší mysli prostor se nadechnout, díky čemuž můžeme prožít příjemný den.

Uspořádávat věci je obzvláště vhodné v závěru dne. Dbejte na to, abyste si před spaním okolo sebe udělali pořádek. Pokud máte podobně jako mniši unsui (*termín*

unsui je tradičně vyhrazen učedníkům zenu, zde je používán i pro jiné buddhistické mnichy ve výcviku, pozn. red.) celý den na práci jen uklizení a čištění, nezbývá večer už nic, co by se dalo uklidit. Jakmile něco přestanete používat, vrátíte to tam, kam to patří. Když budete důslední, nikdy nic nezůstane jen tak pohozené. Docílit toho v běžné domácnosti nemusí být vůbec snadné, ale je dobré snažit se věci, které jsme použili nebo ve kterých jsme udělali nepořádek, uklidit aspoň tentýž den. Je to důležité i proto, že vám to pomůže cítit se odpočatě, až se druhý den pustíte do ranního úklidu. Když jsem studoval na mnicha, těsně před spaním jsme se spolubydlícími vždy recitovali večerní sůtry. Jelikož jsme byli v uklizené místnosti, bylo to velmi osvěžující, vyčistilo nám to mysl a napomohlo k hlubokému spánku.

Čištění a uspořádávání věcí jsou každodenní úkoly, při jejichž plnění je nejdůležitější důslednost. Úklidu se stačí věnovat jen chvilku, vytvořit si návyk a snažit se uklízet každý den aspoň trochu. Vstávat brzy ráno může být nejprve obtížné, ale když si z ranního čištění a večerního uspořádávání věcí učiníte zvyk, vaše tělo i mysl se budou každý den cítit odpočatě.

VĚTRÁNÍ

Před úklidem je potřeba otevřít okna a pustit dovnitř čerstvý vzduch. V klášteře větráme, abychom dovnitř pustili svěží ranní vánek a pročistili tak ovzduší. Když se za úsvitu dotkne vaší pokožky proud chladného vzduchu, probudí vás a vy se budete cítit čistí a osvěžení. Naplníte-li si plíce svěžím vzduchem, přirozeně připravíte svou mysl na úklid, který vás čeká. Jestliže vzduch kolem vás nebude svěží, nebude svěží ani vaše mysl, ať už se budete věnovat úklidu jakkoli pečlivě.

Výtečný je lehký vánek během mírných ročních období jara a podzimu. Když otevřeme okna uprostřed léta, pustíme do místnosti tíživé dusno, v zimním ránu se zase dovnitř dostane pronikavě mrazivý vzduch. To vše je zcela v pořádku. **Uklízení je příležitost komunikovat s přírodou.**

Bez drobných úprav a lidských zásahů by byl dům brzy pokrytý prachem a jeho konstrukce by se rozpadala. Za sto let by se rozpadl zcela a stal by se znovu přírodou. Úklidem a péčí o domov udržujete rovnováhu mezi drsnými silami přírody a prokazujete schopnost udržovat domov ve stavu, jenž zaručuje pohodlné bydlení. Lidé jsou v podstatě slabí tvorové a bez ochrany proti živlům dlouho nepřežijí. Proto musíme soustavně provádět drobné úpravy prostředí, ve kterém žijeme.

Úklid je způsobem, jak se dorozumívat s přírodou. Když budeme takto uvažovat, dospějeme k závěru, že výtěžky moderního života, jako například klimatizace vytvářející stejné prostředí v létě i v zimě, vyjadřují naše odmítnutí spojení s přírodou. Zvykneme-li si na ně, nevyhnutelně to oslabí naše tělo i mysl. Když je horko, mělo by být horko. Když je zima, měla by být zima. Myslím, že tajemstvím zdravého těla a mysli je právě to, jak se potíte, když uklízíte a zakoušíte přitom vliv přírody.

Otevřete okno a komunikujte s přírodou. Uvědomte si, že jste příliš slabí na to, abyste žili ve stejném prostředí jako živí tvorové v divočině. Vnímejte jemnost i drsnost přírody na vlastní kůži a buďte vděční za tuto vzácnou životní sílu. Každé ráno otevřete okno, které je vaším spojením s přírodou, a nadechněte se čerstvého vzduchu.

